

# PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CALOR EXTREMO



## HOJA INFORMATIVA

### PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CALOR EXTREMO Y LA SALUD PÚBLICA

#### **P: ¿Quién corre mayor riesgo de enfermedades por calor?**

**R:** Las personas que corren mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor incluyen a los niños pequeños, los adultos de 65 años en adelante, los deportistas y las personas con enfermedades crónicas o que tengan sobrepeso, trabajen al aire libre o de bajos ingresos.

#### **P: ¿Qué aspectos afectan la forma en que el cuerpo regula el calor?**

**R:** Varios aspectos afectan la posibilidad del cuerpo de enfriarse a sí mismo durante climas sumamente calurosos. Cuando la humedad es elevada, el sudor no se evaporará con la misma rapidez, lo cual evita que el cuerpo libere el calor rápidamente. Los medicamentos y las condiciones de salud también pueden afectar la posibilidad del cuerpo de regular el calor.

#### **P: ¿Existen determinadas afecciones de salud que puedan incrementar el riesgo de enfermedades por calor?**

**R:** Las enfermedades crónicas, tales como afecciones cardíacas o renales, hipertensión arterial, diabetes, cáncer, abuso de alcohol o sustancias, y enfermedades mentales pueden aumentar el riesgo.

Las afecciones que impactan la capacidad de una persona para transpirar, como las enfermedades cardíacas, la fibrosis quística, la enfermedad de Parkinson y la cuadriplejía, también incrementan el riesgo.

Las personas que padecen discapacidades cognitivas y en la movilidad corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor. Los factores sociales también pueden contribuir con el riesgo. Las personas que se encuentran socialmente aisladas o de bajos ingresos también pueden correr un mayor riesgo.

#### **P: ¿Pueden los medicamentos aumentar el riesgo de padecer enfermedades por calor?**

**R:** El riesgo de enfermedades por calor y la muerte pueden aumentar entre las personas que emplean determinados fármacos. Hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que usa para obtener más información sobre sus efectos durante períodos de calor extremo, especialmente si sabe que su medicamento:

- reduce la sudoración;
- aumenta la capacidad de su cuerpo para producir calor;
- reduce la sed;
- deshidrata el cuerpo;
- genera hipotensión.

#### **P: ¿Qué afecciones médicas crónicas hacen que las personas corran un mayor riesgo de padecer una enfermedad por calor?**

**R:** Entre las personas con afecciones crónicas que las coloca en un mayor riesgo de enfermedades por calor se incluyen a aquellas con dificultades respiratorias, una afección cardíaca, hipertensión arterial, problemas renales, enfermedad de Parkinson, depresión, demencia u otras enfermedades mentales.

## **P: ¿De qué forma las personas pueden proteger su salud cuando aumentan las temperaturas?**

**R:** Recuerde mantenerse fresco, hidratado e informado. Use ropa de colores claros y protector solar. Programe actividades al aire libre durante horas más frías del día, por ejemplo, por la mañana o la noche. Beba líquidos en abundancia. Evite las bebidas azucaradas y alcohólicas. Manténgase informado acerca del clima y consulte el índice de calor para poder identificar los períodos más peligrosos durante la ola de calor.

## **P: ¿Cómo puedo mantener mi casa fresca?**

**R:** Si tiene un aire acondicionado, asegúrese de que esté instalado y que funcione. Establezca los aire acondicionados en el programa que le resulte más cómodo, preferentemente entre 72 °F y 79 °F. Bloquee el sol usando toldos o cerrando las cortinas o las persianas durante el día. Evite usar ventiladores como fuente principal para refrescarse, especialmente cuando la temperatura sea de 90 °F o más.

## **P: ¿Qué puedo hacer si en mi casa hace mucho calor?**

**R:** Visite un lugar que tenga aire acondicionado, por ejemplo, una biblioteca, un centro comunitario o un centro comercial. Visite un centro de acondicionamiento si su comunidad cuenta con estos.

## **P: ¿Qué tan eficaces son los ventiladores eléctricos para evitar enfermedades por calor?**

**R:** Los ventiladores eléctricos pueden ofrecer comodidad, pero cuando la temperatura se encuentre en el extremo de los 90 grados o más, los ventiladores no evitarán las enfermedades por calor. Darse una ducha o un baño frío, o trasladarse a un lugar con aire acondicionado es un modo mucho más adecuado para refrescarse. El aire acondicionado ofrece una gran protección contra las enfermedades por calor. La exposición al aire acondicionado incluso durante unas horas por día reducirá el riesgo.

## **P: ¿Cuánto líquido debo beber durante días calurosos?**

**R:** Durante los días calurosos, deberá beber más líquido, incluso cuando no tenga sed. Aumente el consumo de líquidos, independientemente del nivel de actividad. Durante ejercicios exigidos cuando hace calor, beba entre dos y cuatro vasos (16 a 32 onzas) de líquidos frescos por hora. Evite bebidas que contengan alcohol o cafeína. Pueden hacer que pierda más líquido.

## **P: ¿Cuál es la ropa más adecuada para el clima caluroso o una ola de calor?**

**R:** Use ropa ligera, suelta y de colores claros. Un sombrero de ala ancha ofrecerá sombra y mantendrá fresca la cabeza. Cuando esté al aire libre, asegúrese de aplicar protector solar 20 minutos antes de salir y replíquelo según las instrucciones del envase. Las quemaduras de sol afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse y generan una pérdida de fluidos corporales.

## **P: ¿Qué es una insolación?**

**R:** La insolación es la enfermedad por calor de mayor gravedad. Se produce cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura: la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, se detiene la sudoración y el cuerpo no puede enfriarse. La insolación puede causar la muerte o una discapacidad permanente si no se brinda tratamiento de emergencia.

## **P: ¿Cuáles son los signos de advertencia de una insolación?**

**R:**

- Temperatura corporal muy elevada (104 °F o más).
- Piel roja y caliente.
- Pulso rápido y fuerte.
- Posible pérdida del conocimiento.

## **P: ¿Qué debo hacer si veo que alguien presenta los signos de advertencia de una insolación?**

**R:** Si observa cualquiera de estos signos, puede tratarse de una emergencia que ponga en riesgo la vida. Llame al 911 y luego, comience a aplicar primeros auxilios para una insolación.

### **Realice lo siguiente:**

- Traslade a la persona a un lugar más fresco, como un espacio con sombra o aire acondicionado.
- Reduzca la temperatura corporal de la persona usando paños fríos, una manguera de jardín o incluso una ducha fría.
- **NO** administre líquidos.
- Supervise la temperatura corporal o siga aplicando medidas de enfriamiento hasta que la temperatura corporal descienda a entre 101 y 102 °F.

Si se demora el personal médico de emergencia, llame a la sala de emergencia del hospital para obtener más instrucciones.

## **P: ¿Qué es un agotamiento por calor?**

**R:** El agotamiento por calor es una enfermedad más leve que puede presentarse después de la exposición prolongada a temperaturas elevadas. Esto resulta particularmente cierto si no se reconstituyen los líquidos con suficiente rapidez o cuando no bebe los tipos de líquidos adecuados.

## **P: ¿Cuáles son los signos de advertencia de un agotamiento por calor?**

**R:** Los signos de advertencia incluyen los siguientes:

- sudoración intensa;
- debilidad;
- pulso acelerado y débil;
- piel fría, pálida y pegajosa;
- desmayos;
- náuseas o vómitos

**Si el agotamiento por calor se deja sin tratar, puede avanzar hasta convertirse en una insolación. Busque atención médica si los síntomas se agravan o duran más de una hora.**

## **P: ¿Qué medidas se pueden tomar para ayudar a tratar el agotamiento por calor?**

**R:**

- Trasládese a un lugar más fresco.
- Recuéstese y aflójese la ropa.
- Aplique paños húmedos y fríos en la mayor superficie del cuerpo que resulte posible.
- Beba agua en sorbos.
- Si tuvo vómitos y estos continúan, busque atención médica de inmediato.

## **P: ¿Qué debería hacer si trabajo en condiciones de calor?**

**R:** Tómese su tiempo. Si no está habituado a trabajar o realizar ejercicio en un entorno caluroso, comience lentamente y aumente el ritmo de manera gradual. Beba líquidos al comienzo de la actividad y con frecuencia. Si hay sol, use protector. Si se siente acalorado en exceso, confundido o mareado, DETENGA todas las actividades. Trasládese a un área fresca o, al menos, donde haya sombra y descanse.

## **P: ¿Qué son los calambres por calor y quién se ve afectado?**

**R:** Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, habitualmente en el abdomen, los brazos o las piernas, que pueden producirse durante actividades extenuantes. Las personas que transpiran mucho durante actividades extenuantes tienden a padecer calambres por calor. Esta sudoración agota la humectación y la sal del cuerpo. Los bajos niveles de sal en los músculos producen calambres dolorosos. Los calambres por calor pueden constituir el primer signo de una enfermedad por calor.

## **P: ¿Qué debería hacer si tengo calambres por calor?**

**R:** Si no se necesita atención médica, aplique los siguientes pasos:

- Detenga todas las actividades y siéntese tranquilamente en un lugar fresco.
- Beba jugos claros o una bebida deportiva.
- No regrese a la actividad extenuante durante unas horas después de que se calmen los calambres.
- De ser posible, estire el músculo que presente el calambre para aliviar el espasmo muscular.
- Busque atención médica para calambres por calor si no desaparecen en una hora.
- Si tiene problemas cardíacos o consume una dieta con bajo contenido de sodio, busque atención médica para los calambres por calor.

## **P: ¿Qué es un sarpullido por calor?**

**R:** El sarpullido por calor es una irritación cutánea producida por la sudoración profusa durante días calurosos y húmedos. Puede producirse en cualquier edad, pero es más frecuente en los niños pequeños. El sarpullido por calor tiene el aspecto de una acumulación roja de granos o pequeñas ampollas. Ocurre con mayor probabilidad en el cuello y la parte superior del tórax, en la entrepierna, debajo de los senos y en las hendiduras de los codos.

## **P: ¿Cuál es el mejor tratamiento para el sarpullido por calor?**

**R:** El mejor tratamiento para el sarpullido por calor consiste en trasladarse a un entorno más fresco y menos húmedo. Mantenga seca el área afectada.

## **P: ¿Debo consumir pastillas de sal durante un día caluroso?**

**R:** No tome pastillas de sal durante un día caluroso a menos que lo indique su proveedor de atención médica.



# **SALUD PÚBLICA**

PREVENIR. PROMOCIONAR. PROTEGER.